



Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## **SLOW BIKE 2009 - 1<sup>a</sup> ESCURSIONE MTB**

### **Le piste ciclabili romane (RM)**

### **Intersezionale con il Cai di Roma**

**DATA ESCURSIONE:** 28/29 marzo 2009

**ORA PARTENZA:** ore 17.45 del 27/03 con pullmini

**RITROVO:** ore 17,00 parcheggio davanti C.I.I.P. Viale della Repubblica - Ascoli Piceno

**IMPEGNO** LUNGH. COMPLESSIVA PRIMO GIORNO 70,0 km.

**FISICO:** DISLIV. COMPLESSIVO PRIMO GIORNO 500 m.

LUNGH. COMPLESSIVA SECONDO GIORNO 50,0 km.

DISLIV. COMPLESSIVO SECONDO GIORNO 0 m

**DIFFICOLTA'  
TECNICA:** TC/TC (vedi informazioni)

**DURATA:** (vedi relazione)

**ACCOMPAGNATORI** Michele Di Domizio

**DI RIFERIMENTO** Filippo Quaglietti

**CAI ASCOLI P.:** Sonia Stipa

### **Premessa**

La nostra proposta, nata in collaborazione con i "collegli" del CAI di Roma, ci porterà in sella alle nostre bike a conoscere luoghi e percorsi davvero particolari, immersi nel fascino della "città eterna".

### **Cenni storici**

Davvero difficile estrarre solo alcuni luoghi e pochi cenni, vista la straordinaria concentrazione di siti di interesse storico, artistico ed archeologico e la loro importanza, ma proveremo a farlo.

### **Colosseo**

Il Colosseo di Roma fu costruito in mattoni e rivestito di travertino tra il 72 e l'80 d. C., in una valle tra i colli Palatino, Esquilino e Celio in seguito al prosciugamento di un piccolo lago utilizzato da Nerone per la Domus Aurea.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

L'edificio di quattro piani, con un'altezza di 48.50 metri ed un'estensione che copre un'area ellittica di circa 19000 mq, misura all'asse maggiore 188 m e a quello minore 156 m. Fu luogo di spettacolo destinato ai giochi gladiatori ed in grado di ospitare più di settantamila persone e doveva celebrare i fasti dell'Urbe in età imperiale.

### Arco di Costantino



Situato tra il Colosseo e l'Arco di Tito sulla strada romana percorsa per i trionfi, l'Arco di Costantino è il più grande arco onorario giunto fino a noi. L'arco venne eretto per celebrare il trionfo dell'imperatore Costantino su Massenzio dopo la battaglia di Ponte Milvio avvenuta il 28 ottobre del 312 d.C. e venne solennemente dedicato dal Senato a Costantino il 25 luglio del 315 d.C. in ricordo della vittoria.

Si tratta di un arco a tre fornici (quello centrale, che è il più grande, è lungo 6,5 metri e alto 11,45) inquadriati sulle due facciate da quattro colonne corinzie su alti plinti addossate alle pareti, sormontate da una ricca trabeazione al di sopra della quale è situato un attico posto ad un'altezza di 25 metri, e scandito in tre settori da statue di prigionieri barbari.

### Terme di Caracalla

Le Terme di Caracalla o Antoniniane, costituiscono uno dei più grandiosi esempi di terme imperiali di Roma, essendo ancora conservate per gran parte della loro struttura e libere da edifici moderni. Furono volute dall'imperatore Caracalla sull'Aventino, tra il 212 e il 217 e pur così imponenti, furono concepite per essere utilizzate dal popolo. Per la loro realizzazione fu creato nel 212 un ramo speciale dell'Acqua Marcia, uno degli acquedotti di Roma antica, l'*Aqua Antoniniana*, che oltrepassava la Via Appia sull'Arco di Druso. Le Terme di Caracalla potevano accogliere più di 1.500 persone. Nella sua più ampia estensione, recinto compreso, l'edificio misurava 337x328 metri (comprendendo le esedre anche 400 metri), e il solo corpo centrale 220x114 metri, con la sola stanza del *calidarium* che arrivava a 140 metri: solo le terme di Diocleziano saranno più grandi.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## Appia Antica

La via Appia Antica è una strada romana che collegava Roma a Brindisi, il più importante porto per la Grecia e l'Oriente nel mondo dell'antica Roma. L'Appia è probabilmente la più famosa strada romana di cui siano rimasti i resti, la sua importanza viene confermata dal soprannome con il quale i Romani la chiamavano: **regina viarum**. I lavori per la costruzione iniziarono nel 312 a.C., per volere del censore Appio Claudio Cieco, che fece ristrutturare ed ampliare una strada preesistente che collegava Roma alle colline di Albano. La strada fu costruita con perizia e precisione degna dei migliori ingegneri moderni tanto da essere percorribile con ogni tempo e mezzo grazie alla pavimentazione in pietra che la ricopriva: la stessa, poggiava a sua volta su di uno strato di pietrisco che colmava una trincea artificiale, assicurando così la tenuta del drenaggio. Si trattava di una tecnica nuova e rivoluzionaria e fu a partire da una tale innovazione che la Repubblica e l'Impero Romano poterono costruire la vastissima rete stradale del mondo romano. Quasi sempre rettilinea, larga circa 4.1 metri (14 piedi romani), misura che permetteva la circolazione nei due sensi, era affiancata sui lati da *crepidines* (marciapiedi) per il percorso pedonale.

## Logistica

Ritrovo partecipanti di fronte la sede del CIIP (via della Repubblica - Ascoli Piceno) alle ore 17,00 di venerdì 27 marzo. Lì c'è un piccolo parcheggio dove si possono lasciare le auto. Il trasferimento è fatto con 3 pulmini dove verranno messe le Mtb. La sera si cena lungo il tragitto a Caporio (1 panino al volo) e si pernoverà all'Hotel Romulus sulla Via Salaria, alle porte di Roma. Il sabato c'è la prima escursione, con ritrovo all'Arco di Costantino alle ore 9.00, verso la Via Appia Antica e il lago di Albano. Sabato sera saremo ospiti nella sede del Cai di Roma in Via Galvani n.10 (porteremo formaggi, salumi e vino). Domenica escursione lungo le ciclabili del Tevere con ritorno alle ore 14,00.

Lungo il tragitto di rientro, ci si fermerà a pranzo (ore 16,30-17,00) all'Agriturismo Cooperativa di Grisciano vicino Accumoli.

## Descrizione Itinerario

Sabato 28, alle ore 9.00 ritrovo all'Arco di Costantino. Percorreremo il viale di S. Gregorio, il viale delle Terme di Caracalla, un breve tratto della ciclabile di viale Colombo e poi

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

l'Appia Antica, il Parco della Caffarella, il parco di Tor Fiscale, il Parco degli Acquedotti, l' Appia Antica fino a Frattocchie (dove termina) e poi su vie secondarie sino al lago di Albano, periplo del lago e rientro (500m di dislivello ca. 70km a/r) I meno allenati potranno rientrare in treno (treni alle ore 13.42 - 14.27, 15.27, 16.27, 17.27) in mezz'ora fino alla stazione termini, oppure arrivati sul lago potranno non percorrere l'anello (10km) del lago stesso.

Domenica 29, alle ore 9.00, dalla sede del Cai di Via Galvani, percorreremo la via ciclabile del Tevere, 35/40 km a/r senza dislivello.

### **Informazioni**

Il costo d'iscrizione è di € 110,00 per gli accompagnatori Gruppo del gruppo Slowbike, € 115,00 per i soci CAI e € 125,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione del CAI per i non soci (i soci sono già assicurati con la tessera annuale), 2 pernottamenti con prima colazione all'hotel Romulus in via Salaria, il nolo del pulmino, le spese per il gasolio e per la cena del sabato sera, il pranzo di domenica all' agriturismo Cooperativa di Grisciano di Accumoli (antipasto, 2 primi, dolce, vino e caffè).

Le difficoltà TC-TC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla TC / TC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole di tipo carrozzabile.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

Gite. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione.

Alla gita in MTB, come per le altre gite escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione alla Gita Sociale.

Si ricorda che è obbligatorio l'uso del casco.

E' raccomandato un idoneo abbigliamento da Mtb: consigliamo di portare a Roma sia l'equipaggiamento invernale che estivo e indumenti antipioggia, da scegliere sul posto in relazione alle condizioni meteo.

Raccomandiamo infine di portare con se adeguata scorta di acqua ed alimenti per tutta la durata delle escursioni.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**